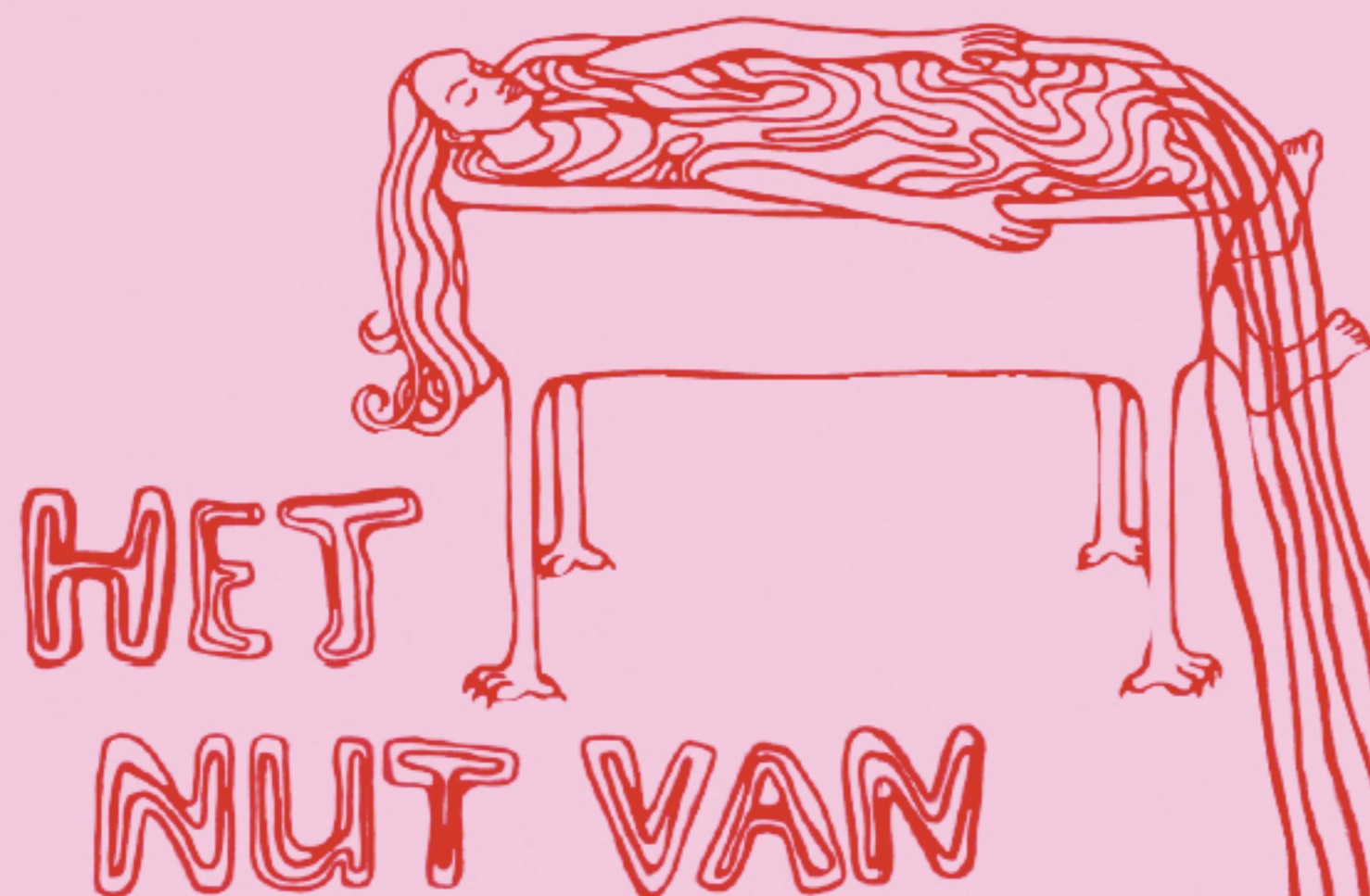


DRUK-DRUK-DRUK IS HET ALLEMAAL WEL NODIG?



Tegenwoordig doe je het liefst alles tegelijk: tv kijken, eten, e-mail checken, bellen met je vrienden, muziek luisteren en huiswerk maken. Als je dan eens lekker onderuit op de bank ligt te niks, moet je van 'je luie reet komen'. En dat terwijl nietsdoen eigenlijk een van de nuttigste activiteiten is...

Verwar activiteit nooit met actie', zei schrijver Ernest Hemingway ooit heel wijs. Je kunt heel druk bezig zijn met iets, maar dat betekent dus niet dat er daadwerkelijk iets heel spannends gebeurt, of dat er iets bijzonders ontstaat. Juist tijdens het niet iets doen worden de mooiste ideeën geboren. Er worden uitvindingen gedaan en wereldhits bedacht bij heel erg niets doen. Je kunt je wereldvrede voorstellen,

want oorlog moet je voeren en dus iets doen. Je kunt over wederzijdse liefde dromen, want om een relatie uit te maken moet je ook iets doen. Tijdens nietsdoen ben je alles en kan je alles. 'Een dag ongestoord met nietsdoen doorbrengen, dat is een dag onsterfelijk zijn', zeggen de Chinezen.

Beroemd nietsdoen
Met niets doen komt ruimte vrij voor de fantasie en verbeelding. Albert Einstein

zei al: 'Logica brengt je van A naar B. Verbeelding brengt je overal'. En deze beroemde wetenschapper met het gekke wapperhaar ontdekte maar mooi dat het heeal niet was wat het leek te zijn. Bono, de zanger van U2, bedenkt zijn mooiste teksten niet tijdens optredens, een interview of een bezoek aan de boekhouder. Die ontstaan tijdens de verveling in hotelkamers, of uit het raam starend in de tourbus.

Voormalig president van Zuid-Afrika Nelson Mandela bracht een groot deel van zijn leven door in gevangenschap. Hem werd het recht om te werken en te leven in vrijheid ontnomen. Dat hij daar 27 jaar later als een enorm krachtige en eervolle man met een inspirerende kijk op het leven uitkwam, is op zijn zachtst gezegd wonderbaarlijk. Mandela heeft zijn gedwongen nietsdoen op Robben Eiland gebruikt om een toekomstvisie voor zijn land te creëren. Terwijl grote wereldleiders in streepjespak en stropdas druk-druk-druk waren met vergaderen, oorlog voeren en bemiddelen, filosofeerde Mandela in zijn gevangenisstreepjes over de ongelijke verdeling tussen zwart en blank. Toen hij in 1990 uiteindelijk vrij kwam, werd hij wereldwijd, door vriend en vijand, gerespecteerd om zijn rol als grote verzoener tussen de rassen.

Hangend nietsdoen
Veel vormen van "iets doen" worden vaak 'nietsdoen' en 'nuttelos' genoemd.

Een dag ongestoord nietsdoen, is een dag onsterfelijk zijn

Wanneer je bijvoorbeeld naar buiten gaat om nog even wat met vrienden samen te zijn, noemen volwassenen het al gauw 'rondhangen' en 'nietsdoen'. Maar als zij na het werk gaan borrelen met collega's noemen ze dat 'netwerken' en 'teambuilding'. Terwijl zij zich vol laten lopen met drank zou jij de hangjongere uithangen? Dacht het niet. Je bespreekt wie het met wie doet en hoe ze het doen, wisselt de nieuwste downloadtips uit, geeft je mening over de vetste muziek en wisselt kennis uit over seks en drugs. Oftewel: je communiceert, bespreekt intermenselijke relaties, recenseert nieuwe media-uitingen en je experimenteert met de geneugten van het leven. Dat kun je toch nauwelijks 'rondhangen' en 'nietsdoen' noemen. En al helemaal niet nutteloos! Nietsdoen bestaat dus eigenlijk niet. Je doet altijd iets. Nietsdoen is niet voor niets een werkwoord.

Bewust nietsdoen
Nietsdoen heeft dus nut. Neem bijvoorbeeld dagdromen: zo op het oog lijkt dat nog het meest op absoluut niets doen. Maar uiterlijke schijn bedriegt. Oerpsycholoog Freud noemde dagdromen een uitprobeerfase. Dat klopt ook, want met dagdromen kun je jezelf voorbereiden op gesprekken, een mooie avond of een spannende date. Je neemt in gedachten alvast de hele dag of avond door: wat je aan hebt, wat je zegt, hoe jij je daarbij voelt en de reactie van de ander. Sporters bereiden zich, behalve met hard trainen, ook met een bewustere vorm van dagdromen voor op belangrijke wedstrijden. Met behulp van hun verbeeldingskracht doorlopen ze de hele wedstrijd. Atleten verbeelden bijvoorbeeld de lengte van de baan, de hoogte van de sprong, de snelheid waarmee ze rennen, het publiek dat juicht, tot aan hun eigen gevoel van overwinning aan het eind van de wedstrijd. En dat terwijl ze gewoon achterover hangen in hun luie stoel!

Relaxed nietsdoen
Al met al dus goed om te weten dat je met nietsdoen heel wat nuttigs verricht. Het is goed voor je rust, herstel, fantasie,